

# ひだまり通信

横浜市美しが丘地域ケアプラザ  
(社会福祉法人 緑成会)

住所：横浜市青葉区美しが丘4-32-7  
電話：045-901-6665

第 136 号

ホームページQRコード



2024 (令和6) 年 8月 1日 発行

美しが丘地域ケアプラザは、認知症になっても暮らしやすい街づくりに取り組みます。

## つながりフェスティバル

9/29(日)

10:00~14:00

1F デイルーム

### 10:30 講演会「認知症の方と私たちができること」



長谷川洋氏  
長谷川診療所 院長



五島シズ氏  
認知症ケア アドバイザー

長谷川洋先生は、認知症医療の第一人者であり、診断に使われる「長谷川式簡易知能評価スケール」の開発者として知られる長谷川和夫先生(2021年11月92歳で逝去)のご子息です。五島シズさんは長谷川和夫先生とともに長く認知症看護に携わりました。

申込必要・定員各50名・参加無料  
【申込方法:お電話、窓口】

8/1(木)申込受付開始 先着順

12:30

うたのひろば

### 渡辺先生と一緒に歌おう♪

申込不要・参加無料

ケアプラザではお馴染みの渡辺先生による大人気のステージです！  
※混雑時、会場に入れない場合がございます。

13:30

### 美しく～モニ～♪

申込不要・参加無料

コーラス経験者・歌好きのメンバーが、このイベントを目標に5月から練習してまいりました。ぜひお聴きください♪  
※混雑時、会場に入れない場合がございます。



12:00~  
一日限定Café

オレンジーズ(ボランティア)さんによるCaféをオープン♪  
コーヒーとプロローグさんのパンを販売します！

※売り切れ次第終了となります。



1F 玄関ホール

### 団体作品展示(絵画・手芸など)

2F 多目的ホール

### 第3回キャンドルアート展

申込不要・参加無料

手作りキャンドルホルダー募集します！

受付期間：9/16(月)~9/27(金)

返却機関：9/30(月)~10/6(日)

※上記期間に引き取りをお願いします。

※牛乳パックの内側に団体名と氏名をご記入ください



作品大募集!

【お願い】当日お車でのご来場はご遠慮ください。ご協力よろしくお願いたします。

# 声をだそう！ 歌おう！



歌って楽しくストレス発散♪  
1曲をじっくり歌いあげて  
いきましょう♪

申込必要  
定員30名  
1回300円  
参加費合計600円



9/10・10/8  
(全2回コース・第2火曜日)

応募多数の場合は抽選となります。  
**当選した方のみ**ご連絡致します。  
申込期間:8/1(木)～9/2(月)  
申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)  
※1回300円×2回分を初回にまとめて徴収  
させていただきます。お休みされても返金され  
ませんのでご注意ください。

講師:高木 美奈子 氏  
(ボイストレーナー・音楽家)

※先生のご都合により講座がお休みになる  
可能性もございますので、ご了承ください

10:00～11:30

# うたのひろば

うた:渡辺 智子 先生 ピアノ:半澤 尚美 先生

- ◆季節を感じるうたや懐かしいうたと一緒に歌う会  
で、どなたでもご参加いただけます。
- ◆両日とも曲目は同じですので、どちらかご都合の  
良い日でお申込みください。

応募多数の場合は抽選となります。  
**当選した方のみ**ご連絡致します。  
申込期間:8/1(木)～9/2(月)

9/23  
(月)

9/27  
(金)

申込必要  
定員30名  
参加費100円

13:30～15:00

# 木の葉書写の会

木の葉書写の会に講師はいません。  
心静かに、墨の香りを楽しみながら  
自由に筆を持ってみませんか。

写経・お習字、お書きになる  
ものは自由です。筆、墨など  
お道具はこちらで用意しています。

9/5  
(木)

10/3  
(木)

申込必要  
定員20名  
参加費100円

13:30～15:00

# つながりランチ会



10/22  
(火)

★事前申込制★

¥1000(お弁当代+お茶代)

12:30～15:00

おひとり暮らしの方や日中おひとりの方、皆さんでお昼ご飯  
を食べながら談笑する会です。

日々の生活の工夫や、ちょっとした気になること、ここの〇〇  
が美味しいよ!など、様々な情報交換をしませんか?

※お弁当を事前に注文致しますので、当日キャンセルの場合は返金はござ  
いません。ご承知おきください。

# 美しハーモニー



5月から開始している美し合唱団の  
美しハーモニーは、岡野靖子先生  
の指揮・指導のもと、9/29(日)のつな  
がりフェスティバルに向けて練習を  
重ねています♪  
当日は3曲を披露する予定です。  
練習の成果を是非聞きに来てくだ  
さい♪



発表は  
9/29(日)  
13:30～  
申し込み  
不要です!

練習風景

# 美しが丘地域包括支援センターからのお知らせ

60代からのシニアライフを輝かせる健康応援講演会

**知らないと損する！**

**オリンピックドクターから学ぶ**

## 「高血圧と食べる健康」



東京オリンピック医療統括者



米山 喜平 先生

日本の高血圧有病者数は4300万人と推定されています。高血圧は痛くもかゆくありませんが別名「サイレントキラー」とも呼ばれ、時に脳卒中や心臓病を引き起こして命を脅かしたり、介護状態を引き起こす原因にもなります。今回の講演会は東京オリンピックで医療統括者をつとめ、医療従事者向けに心電図の学校を設立し、伝えるプロでもある米山喜平先生から、高血圧と食事についてわかりやすく学ぶことができる絶好の機会です。

田園都市高血圧クリニックかなえ院長  
聖マリアンナ医科大学内科学非常勤講師

10/30  
(水)

14:00  
~  
15:30

申込：必要  
対象：概ね60歳以上の地域住民  
定員：約40名（先着順）  
参加費：無料

## 暮らしあんしん講座

「こころの健康を保つためのスキル  
～セルフコンパッションを  
学んでみませんか～」



林 恵理香 看護師  
ストレスマネジメント研修講師

10/25  
(金)

申込必要  
定員25名  
参加無料

13:30～15:00

## 認知症カフェ

### 坂の途中の寄り道 カフェ

小澤クリニック  
小澤進先生のお話  
&  
お楽しみ講座  
レクリエーション

9/11  
(水)

10/9  
(水)



茶話会

申込不要  
お茶お菓子代  
200円

13:30～15:00

## 介護者のつどい

ひとりで胸にしまいがちな介護の悩みを、  
同じ境遇の方々と共有する場です。  
少人数の会ですので気軽にお越しください。

9/26  
(木)

会場  
たまプラーザ  
地域ケアプラザ

ご注意  
ください

会場  
たまプラーザ  
地域ケアプラザ

10/31  
(木)

13:30～15:00

申込不要・定員なし  
参加無料

申込必要・定員25名  
参加無料

13:30～15:00

## 【福祉・保健に関するご相談】 (地域包括支援センター)

相談専用電話：045-901-6714

受付時間：月曜日～土曜日 午前9時から午後6時まで ※第一土曜日の休館日を除く  
日曜日・祝日 午前9時から午後5時まで

- ・受付時間外の時間帯、相談電話は外部委託先に転送し対応します。
- ・来所でのご相談は、あらかじめ電話等で連絡のうえお越しください。

急募

# ボランティア募集

美しが丘地域ケアプラザ デイサービス  
ではボランティアを募集しています

## 活動の詳細

曜日：月～金曜日午前か午後いずれか

時間：午前 9:30～11:30

午後 13:00～15:30

※時間応相談

内容：ドライヤーで髪を乾かす

利用者との話し相手

レクリエーションのお手伝いなど

※詳細は、お気軽に美しが丘地域ケアプラザ  
までお問い合わせ下さい。



担当：地域活動交流 (045-901-6665)

## 子育て開催事業

申込必要  
Googleフォーム

R6年 9・10月予定事業

♪保育士といっしょにキッズ体操

♪ドレミランドα

♪マタニティピラティス

♪AOBAおやこリトミック



開催事業は  
ホームページに  
詳しく掲載しております



詳しいチラシはHPまで

## ほっこりんこ

青葉区の『子育て支援者』が会場を運営しています。  
就学前のお子さんと一緒に遊んだり、親子でゆつくり  
過ごしなが、子育て支援者と育児のお話ができます。  
もちろんご相談がなくても気軽に遊びに来て下さいね。

申込不要  
出入自由  
参加無料

9:30～  
11:30

毎週  
月曜日

祝日はお休み

## 健康相談室



美しが丘地域ケアプラザ 協力医  
小澤クリニック 小澤進先生

### 「高齢者になると出やすい症状(Ⅱ)便秘」

高齢になると便秘を訴える人が多くなります。

体力、特に腹圧をかける力が低下し、便意があるも排便にならないなど不快なことが起こります。  
さらに食事量や水分、食物繊維摂取の低下により排便量が少量になりがちです。運動量の低下も腸管内での消化物の移動、特にガスの移動が停滞し、便通異常、腹部膨満感の原因になります。  
人にはそれぞれの腸内細菌が存在しますが、高齢になると腸内細菌の変化が起こってきて、ビフィズス菌等のよい細菌の低下と、逆に腐敗を引き起こす菌の増加により腸内環境が悪化しガスの発生増加、臭いおならの増加になります。

ヨーグルト、納豆などの発酵食品を上手に食事に取り入れて、かつ豆類や野菜など食物繊維の多い食品を摂取し腸内環境を良い状態に維持する工夫が必要です。

腹筋や体幹の筋力を強化し、お腹が揺れるような運動を習慣づけておきましょう。

それでも排便がうまくいかない人は内科、消化器内科等に相談して排便のコントロールを検討してください。

## 休館日のお知らせ

9/7 (土) 10/5 (土)

※休館日は事業申込、貸館申込はできません

### 【お知らせ】

光熱費や物価などの高騰により、一部事業の参加費を徴収することになりました。  
ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

※各種講座での写真撮影・録音はできません

※各種講座に参加される際の駐車場のご用意はございませんので、ご了承ください

